

# 日本人平泳ぎ優秀選手に関する研究

清水 啓 司  
Shimizu Keiji

## I はじめに

2008年8月、北京オリンピックでの北島康介選手の活躍が記憶に新しい。平泳ぎ100m・200mの2種目でアテネ大会に続き驚異的な強さで、他の選手を圧倒し勝利したことに日本中が興奮・歓喜した。この平泳ぎという種目・泳法については、過去の日本人優秀選手達の活躍により、水泳競技規則の変更が繰り返されてきた。更に、全く新たなる第4の泳法（蝶泳＝バタフライ）を日本人選手が生み出した歴史があった。さらに競泳競技の高速化を認めるために水泳競技規則が逆に緩和されたこともあった。この論文は、そのような先人の平泳ぎの技術改善と開発工夫、その理論的根拠を整理し、それら選手間の影響について考察したい。特にミュンヘン大会優勝の田口選手の革命的な立体的泳法へ改革と勝利の要因、さらに、アテネ・北京大会で活躍した北島康介選手が、なぜ連続して優れた競技成績を残せたかの背景を考察することを目的としたい。

## II 研究方法

日本水泳連盟の編集・出版した歴代選手名鑑、水泳連盟の過去の記録集、ホームページ公開の競技成績速報、月刊スイミングマガジン（ベースボール・マガジン社発行）やオリンピック委員会関連の資料を基に、男子平泳ぎ選手を中心に歴代の優秀選手の記録・技術をたどりながら、技術改善と開発の歴史とその力学的根拠についても言及し、年代を追って整理・考察する方法をとった。

## III 年代を追った記録の整理結果と考察

### 1 日本人平泳ぎ優秀選手の軌跡（選手としての活躍年代順に整理、性別は考慮しない。）

1) 鶴田義行（1903年10月1日生まれ～1986年82才没）、鹿児島県出身

1928年 第9回 アムステルダム大会 200m 2分48秒8（優勝・五輪新記録）

1932年 第10回 ロサンゼルス大会 200m 2分45秒4（優勝）

鹿児島県伊敷村で息子7人、娘2人の大家族の農家、鶴田八太郎の次男として生まれた。2つ違いの兄に川に投げ込まれ溺れそうになったことが契機で水泳に真剣に取り組んだ。左世保海兵団軽巡洋艦「由良」機関兵として乗り込んだ際、鶴田の平泳ぎを見た艦長の命令で「長崎水連との試合に出ろ」との命令で水泳部に入部した。1927年ハワイ・ホノルルでの全米選手権に参加し、400ヤード平泳ぎで2位となった。この全米選手権出場が契機となり大日本水泳連盟は、国際舞台に加盟し、会長に東法学部教授末弘巖太郎が就任した。その翌年1928年8月8日、アムステルダム大会200mで、ドイツのラデマツセルをかわし、世界新記録で優勝し水泳選手の第1

号金メダルに輝いた。予選から決勝まで3回とも続けて新記録を更新しての優勝だった。陸上、三段跳びの織田幹雄が日本人初金メダリストとなった6日後だった。織田、鶴田の活躍は、金融恐慌による不況に見舞われた日本人に活力と希望を与えるものであった。予想もされていなかった鶴田の優勝で、国旗（日の丸）と国歌（君が代）の準備をしていなかった主催者は大慌てをして表彰式を準備したため他国に比べ、ふたまわりも大きい国旗が掲げられ、国歌の演奏が途中から流れるという始末であった。1932年明治大学卒業後、30才で絶頂期を過ぎて出場した、ロサンゼルス大会も自己ベストを更新し2分45秒4で2連覇を成し遂げた。五輪大会での水泳日本人選手2連覇は、北島康介が、アテネ・北京で成し遂げるまで鶴田のみであった。

明治大学卒業後、名古屋市役所勤務を経て、愛媛県水泳連盟の「かなめ石」になる人物と請われ妻の郷里、松山市へ移住し愛媛新聞に入社し、その後県水泳連盟理事長に就任した。

「泳げない子どもをなくす活動」に情熱を注ぎ、1949年から愛媛水泳学校をはじめ、37年間無事故を続け5400人の生徒を育てた。その後、愛媛県出身者として、周桑郡壬生川町から、ミュンヘン五輪100m平泳ぎの優勝の田口信教が生まれた。何らかのつながりを感じざるを得ない。日本人選手の精神面の弱さを嘆き、愛媛新聞で「勝つことは苦しむこと」と説いた。1968年国際水泳殿堂入りし、五輪功労賞も受けた。1986年脳梗塞で死去。その後、日本選手権200m平泳ぎ男子優勝者に「鶴田杯」が贈られるようになった。

2) 前畑秀子（1914年5月20日～1995年2月24日80才没）和歌山県出身

1932年 第10回 ロサンゼルス大会 200m 3分06秒4で銀メダル（準優勝）

1936年 第11回 ベルリン大会 200m（優勝）

3分03秒6で地元ドイツ代表のマルタ・ゲネンゲルとの熾烈なレースは、日本スポーツ放送の歴史に残る、熱のこもったラジオ放送であった事はあまりに有名である。日本放送協会アナウンサー川西三省は、本来なら放送終了の午前0時過ぎたため、「スイッチを切らないでください」という言葉から放送を開始し、監視下にある通信省の係官に呼びかけた。「前畑がんばれ！」の連呼「前畑リード！」声に日本国中が熱狂した。

同郷の古川勝選手（潜水泳法）が橋本中学在学中に競技会を視察し、才能を見だし「平泳ぎに専念するといい選手になるよ」の激励が次の五輪金メダリスト（メルボルン）につながった。

3) 葉室鐵夫（1917年9月7日生まれ～2005年10月30日88才没）福岡市出身

1936年 第11回 ベルリン大会 200m 2分41秒5（優勝）

アドルフ・ヒトラーも観戦する中、地元ドイツのエルビン・ジータスとの接戦の末優勝した。

1945年に選手を引退するまで、200mの世界ランキング1位の座を守った。スタートの飛び込みのあと通常は15m程度で浮上し平泳ぎに入るが、葉室は水深40cm以下だと造波抵抗が少なく成る物理学的理論（潜水艦のエネルギー効率の研究成果）を生かし、25mも長く・深く潜る秘策（潜水泳法）を実践した。さらにカエルの泳法を分析し優雅に、体力の消耗を抑える技術を体得していたと言われている。

約18年後に、日本大学水泳部後輩となる古川勝に潜水泳法のさらなる発展と完成を期待し、アドバイスをした。引退後、毎日新聞に入社し、運動部記者として活躍した。アメリカンフットボールの甲子園ボウル創設に努力し、水泳だけでなく広くスポーツの普及と理解に活動した。1990年国際水泳殿堂入りした。2005年10月30日、腹部動脈瘤で死亡した。死亡する直前までプールに通い水泳を続けた。

4) 長沢二郎 (1932年2月2日～早稲田大学水泳部) 静岡県沼津市出身

1952年 第15回 ヘルシンキ大会 6位

五輪のレースで両膝を痛めていたときドルフィンキックが偶然考案された。鈴木大地 (ソウル大会背泳ぎ100mメダリスト) との水泳雑誌の対談でも明らかにされた。

1954年5月にバタフライが平泳ぎから分離する形で長沢選手が考案した。当時は1ストローク・1キックであった。現在は1ストローク・2キックの選手が多い。6月にはドルフィンキックを改良、発明し世界記録を更新した。1993年国際水泳殿堂入りした。

5) 古川 勝 (1936年1月6日生まれ～1993年57才没) 和歌山県橋本市出身

1956年 第16回 メルボルン大会 200m 2分34秒7 (優勝、五輪新記録)

ジュール・ベルヌの小説「海底2万マイル」に登場する潜水艦にたとえて「人間ノーチラス号」と呼ばれた。当時の最新鋭原子力潜水艦ノーチラス号に起因すると言う説もある。古川独自に編み出した潜水泳法は全盛期で、五輪決勝8人中7人が潜水泳法であったが、本家古川は他者を圧倒した。外国人選手が25m付近までに浮上したに対し、古川は45mまで長く潜水して浮上した。成人男子の肺活量の約2倍の6000～7000ccの肺活量を生かした独自の潜水泳法であった。「強すぎる古川」に対し、打つすべのないスポーツ先進国は、「潜水泳法を禁止する」ルール改正を提案し認めさせた。現在の平泳ぎの規則である、スタートとターンの前後ひと掻きを除き、潜水すること自体が禁止されてしまった。古川の潜水泳法は、1956年に平泳ぎの競技規則を変更させ、平泳ぎの歴史を変えてしまった。

事実は、潜水泳法は古川選手以前から行われていた。日本大学の先輩であった葉室鐵夫がベルリン五輪200m決勝のスタート25mを潜水泳法で泳ぎ実践して優勝していた。その後、日本大学水泳部で平泳ぎ選手だった古川選手に「平泳ぎは潜水をやらないと世界では勝てない」と葉室鐵夫がアドバイスをした。古川は潜水泳法に取り組み50m潜水を繰り返すハード・トレーニングを重ねた。スタートから45mまで潜水し、ターン後の150mは2ストローク・1ブレス (2掻き1呼吸) の独自の泳法を編み出した。さらに、メルボルン五輪大会決勝では、170m付近からラストスパートラスト15mを潜水して勝負を賭け、一気にソ連のユニチェフ選手を抜き去り逆転優勝した。日大後輩の吉村昌弘選手も巧みなゴールタッチで2位に食い込んだ。このレースで、潜水泳法は禁止され最後の国際大会となった。

前畑秀子 (1936年、ベルリン200m優勝) は、古川が橋本中学水泳部時代の大会を見学していた。和歌山県、橋本の古佐田地区生まれの同郷の前畑秀子に直接「あなたは平泳ぎに向いている。平泳ぎに専念すれば良い選手に成るよ」と古川選手は、励まされたことがあった。この前畑秀子の言葉が水泳人生を支え、励ましになったことを古川が公表している。

1936年のベルリン五輪大会で平泳ぎの男・女で金メダリストが誕生した。その二人に直接関わり、励ましとアドバイスを受ける幸運を持っていた。古川は、中学時代に同郷の前畑秀子との「出会い」、日本大学進学後に先輩としての葉室鐵夫から潜水泳法への取り組みアドバイスを受けた「出会い」、この二つ幸運の「出会い」が、20年後のメルボルン五輪大会の金メダリストを生んだ。

## 6) 鶴峯 治

1964年 第18回 東京大会 日本代表 200m 2分33秒6 6位

1968年 第19回 メキシコ大会 水泳競技キャプテン 200m 2分34秒5、8位

引退後、尾道高校監督や日本代表コーチ（ロサンゼルス大会五輪）として指導者として活躍。

メキシコ大会での田口選手泳法得違反判定から自信を取り戻させるため、自分が出る予定であったレース、400mメドレーリレーメンバーに田口選手を指名し自信回復させた。

## 7) 田口信教（1951年6月18生まれ～現在 鹿屋体育大学教授）愛媛県出身。

1968年 第19回 メキシコ大会 100m 1分07秒1（幻の世界新記録）準決勝記録

（立体泳法田口キックへの判断、泳法違反で失格！）

1968年 第19回 メキシコ大会 100m 1分07秒7ドンマッケンジー（米国が優勝）

1972年 第20回 ミュンヘン大会 100m 1分04秒94（優勝）

1972年 第20回 ミュンヘン大会 200m 2分23秒88（3位）

1976年 第21回 モントリオール 100m 1分05秒69（準決勝敗退）

鶴田義行が開講した水泳学校の影響で、水泳指導に熱心な愛媛県生まれであったが、競技に優秀な成果を上げている指導者を求めて、創部5年で全国優勝した広島県の三原第3中学の徳田一臣監督の指導を受けるため転居した。恵まれた環境と厳しい指導で中学記録を更新した。

1967年、田口ら優秀な水泳選手を受け入れる為に、尾道高校が水泳部を創部し、佐々井輝真（てるぎね）監督を就任させた。当時としてはいち早く屋内プールを完成し1968年から全国高校選手権4連覇、更に1976年モントリオール五輪、不参加のモスクワ五輪代表選手の全員を尾道高校現役からOBで固める黄金時代を築いた。

田口選手は、高校2年生で1968年にメキシコ五輪代表として初参加した。100m準決勝で1分07秒1の世界新記録を出したが、田口選手の縦型キックはドルフィンキックと見なされ泳法違反で失格とされてしまった。優勝タイムは1分07秒7でアメリカのドンマッケンジーで田口選手の記録より遅かった。しかし、キャプテンの鶴峯治選手（平泳ぎ代表）の薦めで400mメドレーリレーに日本代表として代わって参加し、素晴らしい記録で泳ぎ入賞に貢献した。その時は、泳法違反で無いことを審判団に事前に解説・説明を行い、違反で無いことを確認してレースに参加した。しかし、100mの泳法違反の判断の撤回は無かった。

日本帰国してからチャンスを逃した悔しさがさらに増し、奮起し猛練習と泳法のさらなる改善に取り組んだ。尾道高校を卒業後優秀な選手を中央に流出させず広島で強化するために、地元フジタ工業の藤田正明、藤田一暁の協力で「フジタドルフィンクラブ」が広島市に設立されコーチに中学時代の恩師徳田一臣が就任した。そして、多くの優秀な選手（5人の五輪代表選手）を輩出した。その中心選手として、広島修道大学進学した田口選手は、3年生の時、1972年にミュンヘン五輪に出場し優勝した。

田口選手の革命的立体泳法と後の選手に与えた影響は、後の項目で論述する。

## 8) 高橋繁浩（1961年6月15日～現在中京大学体育学部準教授 水泳部監督）滋賀県出身

1978年 第3回世界水泳選手権 100m 6位

1980年 中京大学入学、モスクワ五輪代表選考会で水没による泳法違反

当時は、ストローク中も頭は水没させることなく水面上に出ていなければならなかった。その後スタートとターン以外、1ストローク中に一度水面に身体の一部（頭）が出れば良いとのルール改正が1987年にFINAで決定された。1988年ソウル大会に出場し10年ぶりに200m、2分18秒03で自己の持つ日本記録を更新した。しかし、順位は10位であった。

鶴峯監督と共にコーチとして林亨など優秀な水泳選手を育てた。現在（北京五輪）解説者として活躍。

9) 長崎宏子（1968年7月27日～ブリガムヤング大学卒業、スポーツコンサルタント）秋田市出身

1980年 第22回 モスクワ大会 （日本選手団不参加）幻の日本代表最年少選手

1984年 第23回 ロサンゼルス五輪 200m 2分32秒93 4位

秋田市立川尻小学校6年だった1980年にモスクワ五輪代表に選ばれた。出場していれば夏期五輪では初めての小学生五輪選手になっていた。冬期では、1936年ガルミッシュパルテンキルヒェン大会に出場したスケートの稲田悦子がいた。1980年から200m平泳ぎで8連覇、100mでも1981年から7連覇を達成した。水泳には不利な寒い東北からの「天才水泳少女」として注目を浴びた。長崎選手の指導コーチは、他の選手が育たないため全日本コーチになれなかった。

1983年には、200m2分29秒91世界歴代4位の好記録を出した。1984年ロサンゼルス五輪は、200m、2分32秒93で4位、100m、1分11秒33で6位と惜しくもメダリストになれなかった。直前の高地練習中に膝を故障し、五輪本番レースまでには、回復していなかった。1985年アメリカに水泳留学し、スポーツビジネスを専攻した。

1988年ソウル五輪代表を目指したが、100m山家千文・200m西岡由恵と共に破れたが過去の実績から選ばれた。しかし、成績は振るわず予選落ちした。100m、1分16秒63、200m、2分37秒44で他の日本代表選手にも及ばなかった。

10) 不破 央（1968年10月22日～）静岡県富士市出身

1984年 日本選手権 100m・200m （優勝）

1986年12月USオープンで1分3秒17日本記録を樹立した。同年日本選手権100mでも優勝

元100m平泳ぎ日本記録保持者として海外青年協力隊に参加し、中米グアテマラ共和国で水泳の普及と選手育成に努力した。「水中パフォーマンス」を公開するトゥリトネス主宰。映画「ウォーターボーイズ」のシンクロ水泳指導を担当する愉快でユニークな元水泳選手として活躍している。

11) 林 亨（1974年9月16日～現在 中京大学 水泳部コーチ）大分県出身

1992年 第24回 バルセロナ大会 100m 1分01秒86 4位

宮崎県生まれで大分県育ち、大分県立大分鶴崎高校、「明野スイミングプラザ」所属で高校時代活躍。大分大学から中京大学大学院に進学し、鶴峯監督、高橋コーチの指導で、1992年バルセロナ大会に参加し、100m、1分01秒86で惜しくも4位だった。このときの林亨の泳ぎを見て感動した8歳年下の北島康介が本気で競技生活をスタートさせたとされている。林亨は、北島康介の憧れの平泳ぎ選手であった。北島康介は、2000年に日本選手権で林を破り平泳ぎの第一人者となり、追う立場から追われる立場となり目標にされる選手に成長した。



12) 岩崎恭子 (1978年7月21日～ オリンピック委員会広報専門委員) 静岡県沼津市出身。

1992年 第24回 バルセロナ大会 200m 2分26秒65 (優勝)

14才と6日の最年少五輪の金メダリスト。沼津第5中学2年生が世界記録保持者のアメリカのアニタ・ノール選手に驚異の追い上げで逆転劇を演じた。解説の高橋繁浩氏をゴール手前での「ここから行け!ここから行け!」と予想外の逆転で大絶叫させた。「今日まで名前を知らなかった少女は、とても速かった」と世界記録保持者のアニタ・ノールに言わせた。

優勝レース直後のインタビューで「今まで生きてきた中で一番幸せです」と語り今日でも頻繁にマスメディアに引用される。1996年、アトランタ大会も連続日本代表になるが10位の成績であった。

13) 田中雅美 (1979年1月5日生まれ中央大学法学部卒業) スポーツコメンテーター北海道出身、私立八王子高校に入学し、八王子クラブに所属。シドニー銅メダリスト。

1996年 第25回 アトランタ大会 日本代表

2000年 第26回 シドニー大会アテネ 日本代表

2004年 第27回 アテネ大会 日本代表選手 混合リレーで3位

1994年 日本水泳選手権で100m、200mで優勝

1995年 長崎宏子の100m日本記録を破り注目される

(翌年アトランタ五輪代表引き続きシドニー五輪代表となる。)

2000年 シドニー五輪400mメドレーリレー、銅メダル (3位)

2000年の日本選手権で100m1分07秒27は、2008年8月末現在なお日本記録である。

2006年の日本選手権で50m31秒75は2008年8月末現在なお日本記録である。

岩崎恭子選手 (アトランタ優勝) は同学年でジュニア時代からの親友で、競技選手を長く頑張り続けた女子平泳ぎの第一人者として頑張った田中雅美選手を誰よりも応援していた。アテネ五輪の混合リレーで田中選手が銅メダル獲得したとき誰より岩崎恭子が喜びを爆発させたと言われている。

14) 北島康介 (1982年9月22日生まれ～日本体育大学、同大学院中退)

東京スイミングクラブ所属、東京都出身、文林中学、本郷高校

2004年 第28回 アテネ大会 100m 1分00秒08 (優勝、五輪新)

200m 2分09秒44 (優勝、五輪新)

2008年 第29回 北京大会 100m 58秒91 (優勝、世界新)

200m 2分07秒64 (優勝、五輪新)

2008年6月8日の東京辰巳水泳場で「I AM THE SWIMMER」のアピールTシャツを着て登場し、speed社のレイザー・レーサー下半身タイプを初めて着用して記録した2分07秒51の200m世界記録は、ブレンダン・ハンセン選手ら世界中のライバルに北京大会本番前に大きなプレッシャーとなる衝撃を与えた。

2005年からの日本オリンピック委員会が始めた選手強化キャンペーンのシンボルアスリート制度を用いず、2005年4月から日本コカコーラと所属契約を結んでいる。

<北島康介選手と水着問題>

北島選手自身はスピード社の水着を好んでいたが、所属クラブがデサント (arena) と親しい関係だったので、

個人の広告活動の解禁までarena 使用していた。アテネ五輪の年からspeed社の水着を使用していた。当時はミズノがspeed社と契約していた。しかし、ミズノが独自に水着の開発に着手する方針に踏み切り、その製品の完成を待っていた。しかし、2008年に三井物産とゴールドウィンがspeed社と契約したため北島選手はspeed社を着用できなく成った。ミズノがspeed社に負けない高速・高性能水着を開発する事を期待しミズノと契約を継続した。2008年5月18日早慶戦にオープン参加した時、日本選手権で着た旧タイプの水着で出場したので、新記録をどんどん樹立するspeed社の水着で騒ぐ報道関係者に対し、「泳ぐのは選手自身だ!」と主張した。6月8日の「ジャパンオープン」でspeed社のレーザー・レーサーを着用し世界記録を樹立した。水泳連盟6月10日にスポンサー契約問題、水着問題に決着をつけた。

2000年、高校生17才で、日本選手100mで憧れの第一人者であったバルセロナ代表の林亨選手を日本記録で破って、優勝した。シドニー五輪代表となり決勝では惜しくも4位と成った。

2001年の日本選手権で、50m・100m・200mの平泳ぎ全てに優勝した。

2002年10月2日、プサンアジア大会で200m、2分09秒97の世界記録で優勝した。

2003年7月21日、世界水泳バルセロナ大会で100m、59秒78の世界記録で優勝した。

同大会で、7月25日、200m、2分09秒42の世界記録で優勝した。

2004年8月15日、アテネ五輪、100m、1分00秒08で優勝。北島選手はスタート時禁止されているドルフィンキックを打っているとアメリカ選手から抗議があったが大きな問題とならなかった。

2006年からスタートとターンの直後に限り、ドルフィンキックを1回打つことを認めるルール改正がなされた。優勝インタビューの「超気持ちいい!」が話題となり流行語大賞に選ばれた。同大会で、8月18日、200m、2分09秒44（五輪新）で優勝2冠達成した。

北島康介選手と平井伯昌（のりまさ）コーチとの出会い、北京での連覇の勝利の要因の分析については、後の項目で論述する。

## 2 平泳ぎの技術改善・開発で大きな成果を上げた選手、競技規則に翻弄させられた選手

1) 鶴田義行は、「泳げない子どもを無くす」ために、泳ぐ技術を身につけさせる事が大切だと主張し水泳学校を開校し、水泳人口の底辺拡大に力を注ぎ水泳界の発展に寄与した。日本人初の金メダリスト（アムステルダム・ロンドン連覇）。水泳の基礎技術修得の大切さを説いた。

2) 1956年メルボルン大会以後、平泳ぎの競技規則で潜水泳法が禁止されるに至った

葉室鐵夫は、造波抵抗をなくすため40cm以上潜る事が有利であることを理解していた。潜水泳法を利用し、スタート25mを潜水で泳ぎ、1936年ベルリン五輪で優勝した。その後、日本大学の後輩と成った、古川勝選手に潜水泳法に取り組むことをすすめアドバイスした。

アドバイスを受けた古川勝は、驚異的な身体能力（肺活量）とハード・トレーニングを実践し、潜水泳法を完成させ1956年メルボルン五輪で実力を遺憾なく発揮し優勝した。古川勝は、和歌山県橋本市古佐田地区の同郷であった前畑秀子に「あなたの平泳ぎは素晴らしい、平泳ぎに専念しなさい」と励まされた事が水泳選手としてトレーニングに耐える大きな支えだったことを金メダル獲得の後に述べている。憧れ・尊敬している名選手からの激励は、その後の若い選手の可能性を大きく前進させる。また、潜水泳法の造波抵抗の軽減による作戦は、1988

年ソウル五輪の背泳ぎ決勝100mに出場した鈴木大地選手が、決勝レースでスタート後約30m潜水仰向け水中ドルフィンキックを秘策と実践し、見事逆転優勝をした。その後、1988年ソウル五輪以後、背泳ぎでもスタート時の潜水泳法は禁止となりルール改正された。葉室・古川の潜水泳法理論は、鈴木大地選手により、約30年ぶりに復活し、またしても優勝を勝ち取った。

### 3) ヘルシンキ五輪日本代表平泳ぎ選手、長沢二郎がバタフライを完成させた

1954年競技規則上、平泳ぎとバタフライを正式に分離させた。

1936年のベルリン五輪頃から、平泳ぎの腕のリカバーに水中ではなく腕を外に出してリカバーしている選手が増加してきた。キックは平泳ぎのキックを使い、腕は水上でリカバーする選手が現れていた。1952年ヘルシンキ五輪、平泳ぎ日本代表で長沢二郎が出場した時、膝を痛めていて、仕方なく脚をそろえてキックした。結果ドルフィンキックが苦肉の策として生み出された。水上での腕のリカバーとドルフィンキックがバタフライ泳法を誕生させた。FINAが1954年、平泳ぎとバタフライを正式に分離させた。

長沢二郎と同時に1988年に世界水泳殿堂入りした、バタフライ元世界記録保持者メアリー・マーハーが「長沢さんのドルフィンキックの発明に感謝します」と挨拶した。平泳ぎでの水上での腕のリカバーと、膝の故障中の苦肉の策から生まれたドルフィンキックが新泳法（バタフライ）を生み出した。

4) 1968年メキシコ五輪 田口信教選手の立体的キックはドルフィンキックと見なされ、泳法違反と判定された。しかし、競技審判団に解説、説明し、違反でないことが認められ400m混合リレーメンバーとして活躍した。

### 5) 1980年モスクワ五輪予選大会で、高橋繁浩選手は、水没泳法のため失格と成った

スタートとターンの一掻き一蹴り以外、ストローク中、身体の一部（頭部）が水面上に出ていなければ成らない。ストローク中は水没は禁止であった。

6) 1988年ソウル五輪前にワンストローク中一度、身体の一部（頭部）が水面上にいれば良いとの規則改正があり、高橋選手は競技復活となりソウル五輪日本代表となった。

### 7) 2004年アテネ五輪、100mで北島が優勝したときのレースが話題となった

飛び込みとターンの時、ドルフィンキックを打っているとアメリカ選手から指摘があったが問題とはならなかった。2005年飛び込みとターン時のドルフィンキックに対する競技規則が明確に規定された。水中の動作で規定された条件ならドルフィンキックが許されることが規定された。

## 3 田口信教選手の革命的立体泳法の開発と改善の軌跡

「30年先の泳法」は、はじめ泳法違反と判定されたが、その後世界標準の泳法となった。

### 1) 三原第三中学、徳田一臣監督との出会い

田口選手の立体的近代泳法の原点は、三原第三中学水泳部で指導受けた徳田一臣監督との出会いにあった。田口



選手は、徳田監督に「30年先、未来の平泳ぎを頭に描き、30年先の練習を考えろ」と言われ続けていた。その根拠は、「前畑選手、古川選手や当時の世界記録より速く今の中学生は泳いでいる」という事実であった。それまでの常識と成っていた平面的な平泳ぎのキックの改善に取り組んだ。「強く蹴るために、引きつけ角度を深くすると、大腿前面で受ける抵抗が大きく泳ぎが止まる無駄がある」事を感じていた。そこで、横に開く方法から、「膝をあまり開かず、縦型で腰幅からはみ出さないで、踵を水面近く引きつけ、脛と足首を外に開き水を捉える縦型の立体キック」の開発・改善に取り組んだ。

## 2) 尾道高校、佐々井輝真監督との出会い

この田口選手独自のキックの基本は、尾道高校佐々井輝真（てるぎね）監督の指導で完成させていた。高校1年で高校記録を破り、泳ぐごとに、どんどん記録更新していた。高校2年メキシコ五輪代表に選出された。しかし、世界新記録で泳ぎながらドルフィンキックと見なされ準決勝で泳法違反と判定され失格となった。鶴峯治主将の配慮で、競技役員に説明し違反で無いことを確認させ400mメドレーリレーに出場し好成績を上げた。リレーでは、泳法違反の判定を受けなかった。しかし、100mの泳法違反の撤回はなかった。

## 3) フジタドルフィンクラブ、徳田一臣監督との再会

メキシコ五輪帰国後フジタドルフィンクラブが設立され中学時代の恩師徳田一臣監督と泳法の改善に取り組んだ。監督は、最新式カメラを導入し、プールに大きな鏡を沈め泳ぎの動作を選手自身で確認させた。「ドルフィンキックに間違われないう、膝幅を少し開き、引きつけた踵を水面から出さず水しぶきを上げないキックに改良した」「抵抗を増加させず、キックによる推進力を落とさないキックを完成させた」。当時の世界記録との差は、わずか5%だったので、「ピッチを5%上げれば解決する」と判断し「ストロークを少し短く改良し、腕の掻きも縦型に改良しリカバリーを小さくした」ここで、縦型立体泳法は更に完成度を高めた。この泳法が現在の平泳ぎ競泳選手の基本的スタイルの原点となったと言われている。後に続く、高橋繁浩選手、林亨選手、そして、北島康介選手に影響を与えている。

### (1) 世界記録樹立のためには、考えられる全ての事に田口選手は取り組んだ

上半身のトレーニングとして、懸垂70回、ロープ登り10往復の繰り返し練習をした、しかし、直線的な2次元の動作だったので、3次元の動作での筋力トレーニングとして水中バケツ引きを行った。キック6割腕4割をキック4割腕6割の意識で上半身強化トレーニングした。1971年立体的縦型ピッチ泳法を完成させた。持久力を高める効果があると言われたので血管拡張のためレース前に、とうがらし、サロメチールを身体に塗る、寝袋サウナ、暖かな風呂に入るなどいろいろ実験・体験した。

練習を通じペース配分の研究を進め、100m、1分06秒0（世界記録に0秒2に迫る）を出し金メダル候補になった。しかし田口選手本人は、あくまでも世界新記録で優勝が目標だった。前・後半イーブンペースこそが自分の実力を100%発揮できることを練習で確認していた。限界ぎりぎりの速度で、イーブンペースで泳ぐ練習（ハード・トレーニング）、インターバルでも後半持ちタイムを高いレベルで維持する厳しい練習をこなした。

### (2) 精神的に自信をつけるために生き方を改善した

今までの不運、試合直前に競泳水着のひもが切れる、レース前に下痢になる、メキシコ大会で泳法違反失格になるなど反省し、「一日一善」を心がけて実践した。ゴミ拾いを進んでやる、乗り物で席を譲るなど、運を呼び込み、運を身につける様に行動した。たった1分ほどのレースに人生を賭けているのだと自覚し、完璧の準備をしたと思

える心境で試合に臨むよう心がけた。

(3) 全ての準備を完璧にし、会心のレース、世界新記録で完結させた

1972年ミュンヘン大会、100m予選1分06秒1、予選3位で周りは無警戒。準決勝1組でジョン・ヘンケンが1分05秒68世界新記録で泳ぐ。2組でイーブンペース作戦を試し、1分05秒13世界記録をすぐ更新。優勝候補にプレッシャーをかけることに成功。決勝戦では、他選手がフライングをしたので、自分だけが水温の高い飛び込みプールに入り血流促進し、スタートの準備に入った。更に飛び込み台の構造を事前に分析していたので、指を引っかけて支持する方法を自分だけがやってスタートを決めた。前半31秒4で7位ターン、予定通りの作戦で後半勝負、最後5mで逆転勝利。1分04秒94世界新記録で優勝。この田口選手のレースに向かう準備は、大リーグ・マリナーズで活躍するイチロー選手、連覇をした北島康介選手に共通する物がある。

4) 田口信教選手の優勝の要因分析 (まとめ)

(1) 運動生理学 (体力科学) の知識を導入した。

(持久力と血流の実験・科学的筋力トレーニングの実践「水中バケツ引き」)

(2) バイオメカニクスの分析「30年先の泳ぎ研究」(映像分析、カメラ・鏡の導入)

(3) 心理学的アプローチの導入。(一日一善、「運」を呼び込む生活を実践)

(4) レース分析、作戦・戦略の分析と実践。(イーブンペース作戦)

(5) レースに向けて良いことは全て実践する。やりきる。

4 北島康介選手・平井コーチとの出会い、連覇に向けての取り組みと勝因分析

北島康介選手と平井コーチとの出会いが伝統の平泳ぎ技術の完成モデルを世界に示した。

1) 北島康介選手・平井コーチとの出会い

平井コーチにとっては、東京スイミングクラブ所属になって10年目に北島少年と出会った。タイムは、普通だったが向かい合う時「目に力があり輝いていた」。周到な計画を立て育成された。「弱気に成るな! 攻めて泳げ!」が平井コーチの口癖だった。2000年6月、憧れの林亨選手に勝ち日本選手権で優勝し、そのまま17歳でシドニー五輪代表となった。100mは惜しくも4位、200mは予選を流し過ぎて(平井コーチの反省「200mの予選は軽めに泳いでいい!」) 失敗アドバイス。流す余裕はなかった。全力で善戦すればメダルの可能性があった。2001年7月世界水泳では、前半とばしすぎて後半失速して、また4位。

2) 北島康介選手、国際大会での活躍はじまる

2002年8月25日パンパシフィック選手権横浜の100m優勝からである。

国際大会での優勝や世界記録などめざましい活躍が始まる。

2002年10月、プサンアジア大会で200m世界記録(2分09秒97)を樹立。

2003年7月世界水泳バルセロナ大会で100m世界記録(59秒78)を樹立。

2004年8月アテネ五輪、100m、200mで優勝2冠達成。

3) アテネ五輪で、大きな目標を達成し、燃え尽きていた北島康介選手

アテネ五輪後、北島康介選手は一時的には燃え尽きていた。目標を失って、故障も重なり練習に身が入らず、国

内大会で2005年4月21日、日本選手権200mで3位、2006年4月20日、200m連続日本選手権で簡単に破れた。

2006年12月、ドーハ・アジア大会もメダルを獲得するが記録的には、余り良くなかった。

#### 4) 北京五輪への始動

2007年3月、世界水泳メルボルン大会前後から100mで1分を切り、200mで2分10秒を切り北京に向けて動き出し、気合いが乗って来たように競技記録からは感じられる。故障や燃え尽き症候のため、五輪連覇が危ぶまれる時期もあった事が推測される。

2008年6月8日、東京辰巳国際水泳場でのジャパンオープンで、speed社のレーザー・レーサーを着用し200m2分07秒51の世界記録を樹立。この頃、決して調子が良いとは言えない状況であった。直前の6月5日の練習時点で右肩に痛みがありフォームの修正をしていた。広く・強いストロークをしようと肘を引きすぎ上体が立ったフォームになっていた、抵抗の大きい姿勢がリカバリー期に出現していた。右肩の痛みの原因はこれだと指摘された。平井コーチは、「力んで、広く掻きすぎないこと」を映像で示し、アドバイスし修正させた。6月8日のレース結果は、世界中のライバルにプレッシャーを与え、ブレンダン・ハンセンを焦らせた。

水着問題にも影響した。水着問題は、日本水泳連盟が常任理事会で6月10日決着した。選手本人が選択し、納得できる水着を身につけレースに参加できる事が決まった。その後、すぐにアメリカ・アリゾナ州フラッグスタッフ標高2000mの酸素の希薄なところで高地トレーニングに入った。心肺機能を高め持久力の向上を図った。世界記録保持者のブレンダン・ハンセンがアメリカ国内予選200mに4位となり、200mでの代表は落ちたとの連絡が入った。合宿中の北島選手を含む日本代表選手達にも動揺が走った。世界記録保持者でも予選に落ちることがある。「精神は、身体を通じて鍛える」以外に方法はない。動揺の走った代表選手達に極限のトレーニングを代表コーチとして課した。「極限の練習を乗り越えた自信が必ず本番のレースに生きる」と言う信念を持って課した。2000mの高地で、しかも午前中から、全力でトップスピードを維持するインターバルが課された。北島選手を含む選手達は、この苦しい極限の練習意欲的に挑みクリアーした。北京大会の競技成績に大きな影響があったと思われる。自己ベスト日本新記録を樹立する選手が多数いた。この高地合宿前に、北島選手は200mでは北京で勝つ自信を得ていた。しかし、平井コーチも100mは、まだ改良の余地があると感じていた。

#### 5) 北京五輪100m勝利への秘策と平井コーチの信念

「200mの大きくゆったりした泳ぎを100mに生かす。」世界一抵抗が少ない北島のグライド期のストリームラインを生かし、大きくゆったり、肩甲骨周辺の筋群を上手く使い、体幹全体の筋群を上手く動員できれば、後半疲れる事なくラストスパートをかけることができる。

平井コーチは選手を指導する時に、次の様な言葉を思い出し指導している。

「水泳は、才能だけでは成り立たないスポーツ、真面目な子どもだけが生き残る競技だ」

「水泳は、プールでは単純に往復するだけ、毎日繰り返し、努力しなければ成らない、その中から喜びを見つけだすスポーツである」

「コーチの決断が選手のその後の人生を変える」

「コーチの迷いは選手の動作にでる」

「迷わずベストの選択をシンプルに提示すれば良い」

「やってきた事を信じろ！」

「ワンポイントで伝える」

「選手の一步前を歩く」

「冷静に、他の選手のレース分析をし、さらに自分のレースをさせることが大切だ！」

「自分自身にうち勝った人間がメダリストになる」

「忍耐力と克己心を強く持つことが必要だ」

#### 6) 北京国際水泳場での練習と戦略確認

2008年8月6日、北京五輪のプールでの初練習。9日の100m予選は改良したゆったりした大きな泳ぎで、前半18ストローク59秒52の2位の記録で通過。10日の準決勝は前半19ストローク59秒55、予選より力みがありタイムを落とした。良い記録を出してライバルへのプレッシャーをかける作戦が自分へのプレッシャーに成った失敗レースだった。アレクサンダー・オーエンが59秒16で1位通過した。11日の決勝は世界記録勝負と覚悟し修正すべき点を二人で整理した。

スタートの足幅を数cm広げ、滑らないようしっかり蹴る。スタート台は保持できる構造であることを確認する。直前練習で「大きい泳ぎでタイムは落ちない」ことを確認した。

「勇気を持ってゆっくり行け！」のアドバイスを受けた。スタート台を丁寧にタオルで拭いて、ぬめり、水分をとった。あわてずしっかりスタート台をしっかり蹴りスタートを成功させた。前半16ストローク、完璧なレース運びで後半勝負だった。

58秒91の世界記録で100m連覇が達成された。「なんもいえねえ！」の感動インタビューとなった。読み通りのレース展開ができた会心の出来だった。鶴田義行に続き2大会同一種目連覇は76年ぶり、2種目連覇は史上初であった。

#### 7) 北島康介選手の2種目2連覇勝利の要因分析（まとめ）

##### (1) 国立スポーツ科学センター（JISS）の開設とチーム北島のバックアップ体制。

アテネ五輪に向けて、医科学研究チームサポート対象選手となる。

2000年、100m日本記録樹立。飛び込み角度の分析と改善による記録向上。2002年200mで世界記録樹立。2003年には、100m・200mでダブル世界記録再更新。平成12年（2000）9月文部省告示の「スポーツ振興計画」において、トップレベルの競技者強化のトレーニング拠点としてナショナルトレーニングセンターの整備が必要と方針が示された。その時の効果事例の一番に北島選手への取り組みが紹介され予算獲得の根拠となった。

女子ソフトボール、器械体操競技などの他の種目にも大きな影響をあたえた。

運動生理学者、バイオメカニスト、スポーツ心理学者、栄養管理アドバイザー、筋力トレーニングコーチ、コンディショニングコーチ、他の選手のレース展開・戦力情報分析官など協力体制の確立の必要性の根拠となった。

##### (2) 気圧調整室を利用した合宿施設利用。利用可能なプール施設。

##### (3) 日本代表の長年に渡る直前の高地トレーニング合宿の実施と医科学的成果の確認。

##### (4) 水泳連盟の決断、サポート企業との契約問題と水着問題の解決。

##### (5) 大胆な泳法の改善。100m競技についての発想の転換とコーチとの合意確認。

- (6) レースに向けての勝利への改善ポイントの徹底確認と合意。
- (7) 失敗を乗り越えた、10年を越える選手とコーチの揺るぎない信頼関係。
- (8) アテネ優勝の実績と自信。(目を見張る集中力とピーキングへの自信)

#### IV 参考資料（放送番組・インターネット検索）及び文献

- 1 「激動の昭和スポーツ史」18 水泳競技編、ベースボール・マガジン社、1989年
- 2 「橋本市広報」平成12年8月号
- 3 「近代オリンピック100年の歩み」日本オリンピック委員会、ベースボール・マガジン社1994年
- 4 「こんなすごい奴がいた第2章ニッポン水泳列伝・金メダルの秘策」BS-i、北京への道2008年、2008年7月17日、22:00～22:54放送
- 5 「立体泳法 金メダルへの執念」日本放送協会、ドキュメント スポーツ大陸 スポーツ史の一瞬、2008年8月4日、1:10～2:00放送
- 6 「攻めの泳ぎが、世界を制した」日本放送協会、プロフェッショナル 仕事の流儀 北京五輪スペシャル、2008年9月9日、1:10～2:25放送
- 7 「写真で見る愛媛スポーツ史」愛媛県体育協会編、愛媛県体育協会、1995年
- 8 「スイミングマガジン」月刊 ベースボール・マガジン社
- 9 「The Super Swimmers 1992」ベースボール・マガジン社
- 10 Wikipedia、フリー百科事典  
日本競泳選手、日本代表選手、日本オリンピック金メダリスト選手など
- 11 財団法人日本水泳連盟ホームページ、  
日本代表、国際大会結果、記録一覧、標準記録、データベースなど